

10 KRITÉRIÍ, KTERÁ MAJÍ SPLŇOVAT ZDRAVÉ ŠKOLNÍ JÍDELNY



1. Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi
2. Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši)
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše
4. Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů
5. Střídmé solení s ohledem na dětského strávnicka
6. Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí
7. Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní
8. Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny
9. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí
10. Prezentace školní jídelny a komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

www.zdravaskolnijidelna.cz

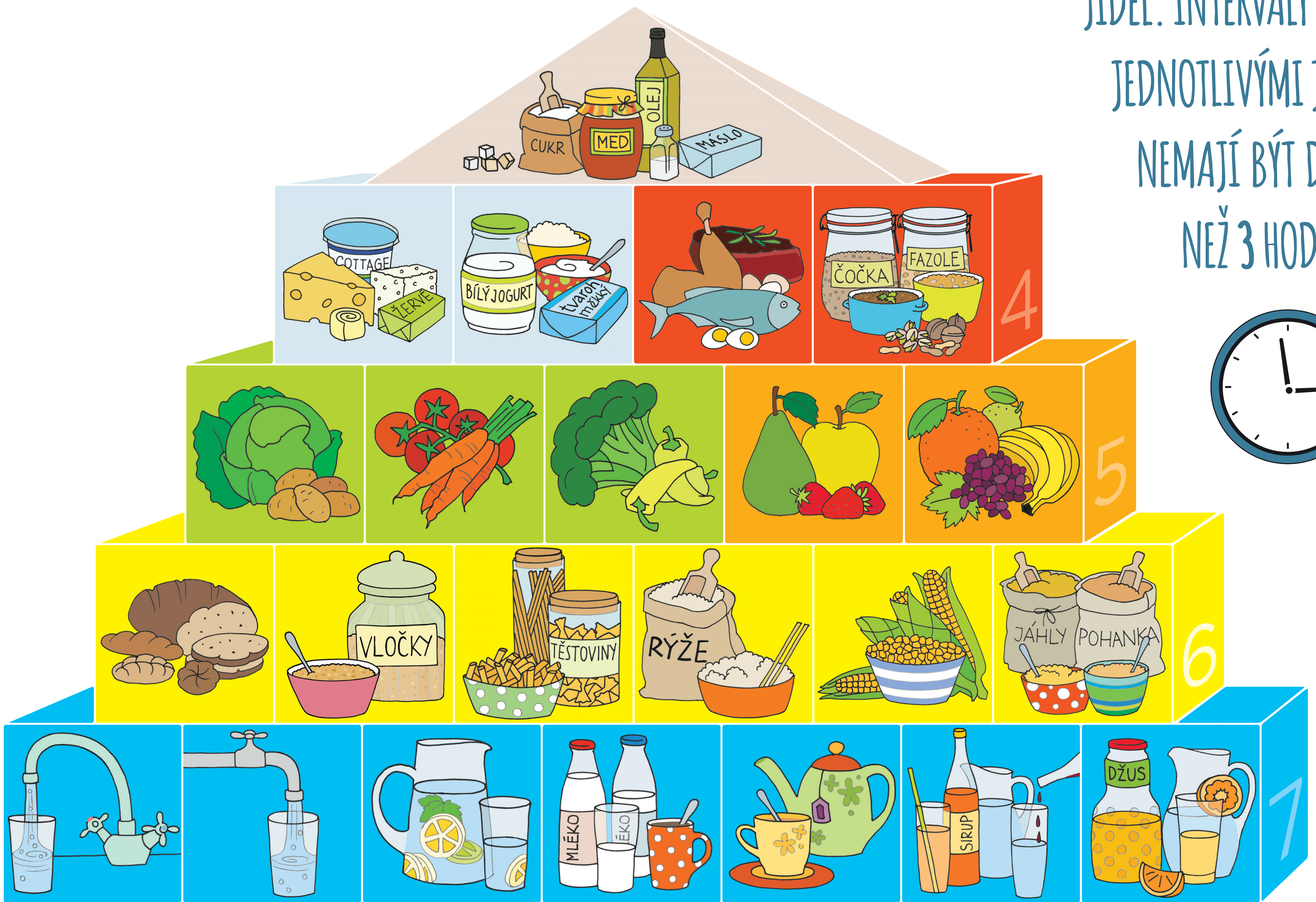
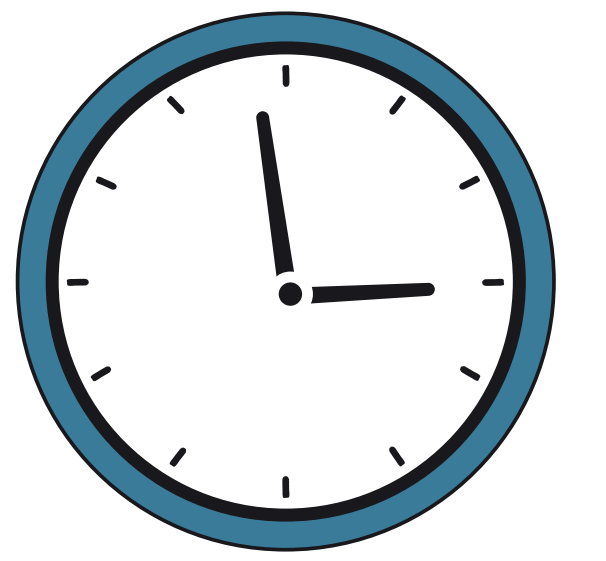
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III“, NPZ – PPZ 2017



Foto Marek Novotný
(www.mareknotny.com)
Grafika Radka Sedlačiková Černočká

Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

JÍDELNÍČEK DÍTĚTE JE SLOŽEN Z 5-6 DENNÍCH JÍDEL. INTERVALY MEZI JEDNOTLIVÝMI JÍDLY NEMAJÍ BÝT DELŠÍ NEŽ 3 HODINY.



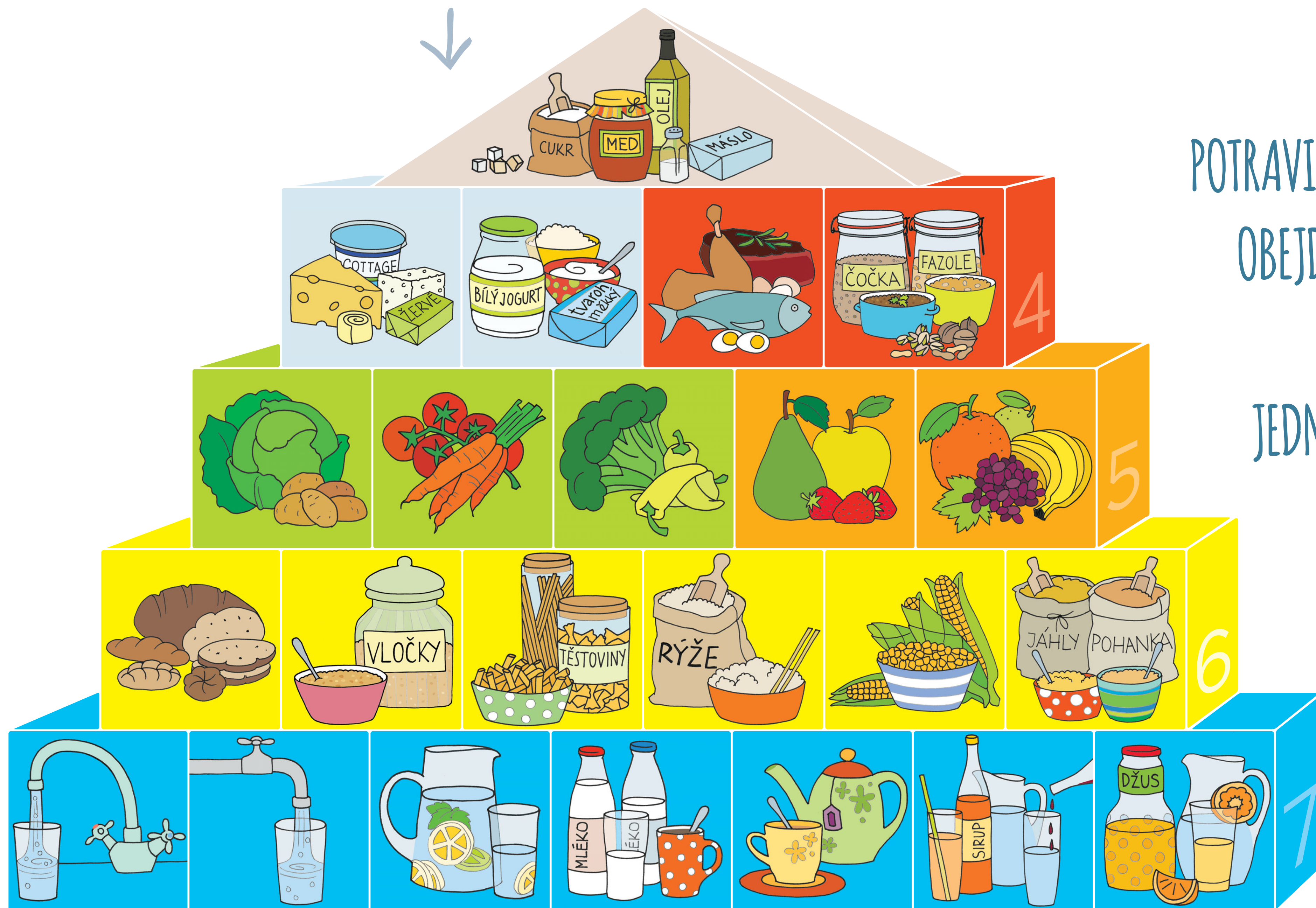
MOJE SVAČINA

Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů.
 Více materiálů na www.pav.rvp.cz
 Foto Marek Novotný (www.mareknovotny.com)
 Grafické zpracování Radka Sedlačíková Černočká
 Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10739 „Zdravá školní jídelna III“, NPZ – PPZ 2017

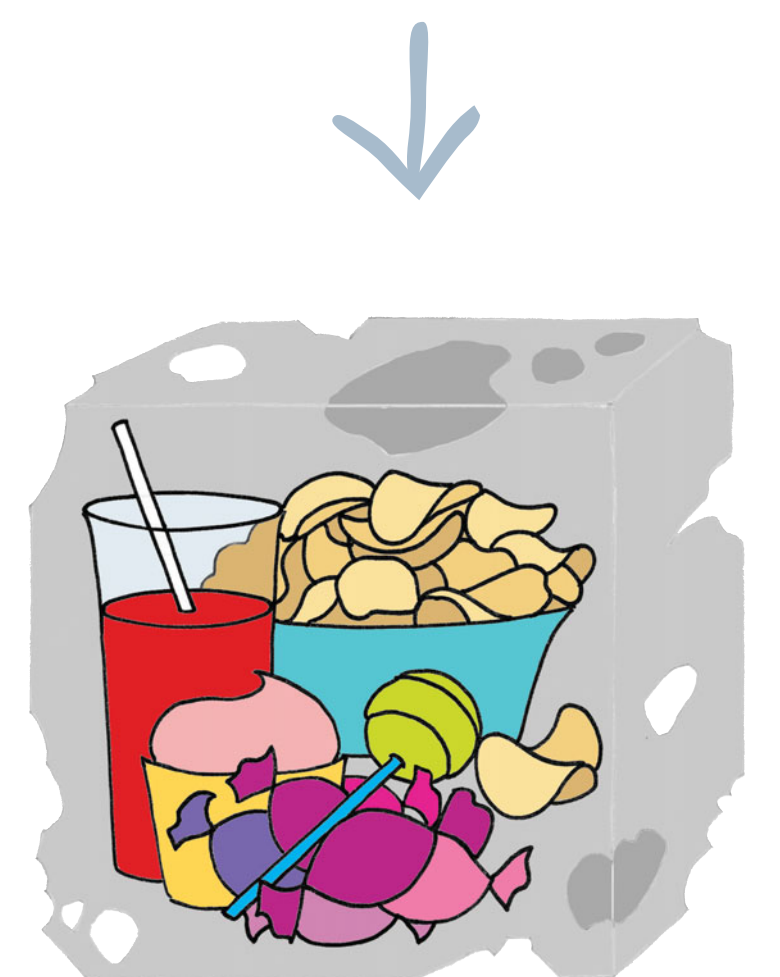


PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

JEDNOTLIVÁ PATRA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ SKUPINY POTRAVIN A NÁPOJE, KTERÉ PATŘÍ DO STRAVY DĚTÍ KAŽDÝ DEN.



POTRAVINY, BEZ KTERÝCH SE OBEJDEME, ZNÁZORŇUJE ZÁKEŘNÁ KOSTKA. JEDNA ZA DEN NEVADÍ, VÍCE JICH ŠKODÍ.



■ 1 KOSTIČKA = 1 PORCE
1 PORCE = TVOJE PĚST, DLAŇ NEBO HRST



svačina malého školáka



JAKO PĚST

JAKO HRST

JAKO DLAŇ

KAŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ ČI HRST JINAK VELKOU

PYRAMIDA NA TALÍŘI

KAŽDÉ JÍDLO JE DOBRÉ SKLÁDAT ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.



STEJNÝM ZPŮSOBEM JE POTŘEBA DOMA PŘIPRAVOVAT SNÍDANĚ A VEČEŘE, PŘÍPADNĚ PŘESNÍDÁVKY A SVÁČINY.